



GUÍA PARA MEJORAR EL SUEÑO

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubidio

Te apoyamos con esta guía para que cudes tu energía física desde el tener un descanso reparador. Esperamos te ayude a lograrlo.

¡Abrazo Top!

1. Establece una rutina constante

Tu cuerpo necesita horarios regulares para regular el reloj biológico.

Haz esto:

- Acuéstate y levántate todos los días a la misma hora (sí, incluso fines de semana).
- Crea una rutina relajante antes de dormir: puede ser leer, ducharte, meditar, escuchar música suave.

2. Cuida tu exposición a la luz

La luz (especialmente la azul de pantallas) puede bloquear la melatonina, la hormona del sueño.

Durante el día:

- Exponte a luz natural por la mañana (ideal: caminar 10–15 minutos al sol).

Por la noche:

- Evita pantallas (celular, TV, computadora) 1–2 horas antes de dormir, o usa modo nocturno.
- Atenúa las luces desde que cae la tarde.

3. Cena liviano y temprano

Comidas pesadas cerca de la hora de dormir dificultan conciliar el sueño.

Recomendaciones:

- Cena al menos 2–3 horas antes de acostarte.
- Evita cafeína, alcohol, azúcar y comidas muy picantes o grasas por la noche.

4. Controla la cafeína

La cafeína puede afectar el sueño incluso si la tomas 6 horas antes de dormir.

Límite sugerido:

- No tomar café, té negro, mate, chocolate o bebidas energizantes después de las 15:00–16:00 h.

5. Reduce el estrés y la ansiedad

La mente agitada no deja descansar el cuerpo.

Prueba esto antes de dormir:

- Respiración profunda (inhalar 4 seg, exhalar 6 seg).
- Meditación o mindfulness (hay apps gratuitas como Insight Timer o Meditopia).
- Escribir en un cuaderno lo que te preocupa, para “sacarlo” de la mente.

6. Mejora el entorno para dormir

Tu habitación debe invitar al descanso.

Condiciones ideales:

- Silenciosa y oscura (usa cortinas blackout o antifaz).
- Fresca (18–22°C es ideal).
- Sin pantallas ni distracciones.
- Cama cómoda y ropa de dormir liviana.

7. Si no puedes dormir, no luches contra ello

Dar vueltas en la cama solo aumenta la ansiedad.

¿Qué hacer?

- Si pasan más de 20 minutos sin dormirte, levántate y haz algo tranquilo (leer, respirar, estirarte).
- Vuelve a la cama solo cuando sientas sueño.

Suplementos o ayudas naturales (consultar con profesional antes):

- Magnesio (relajante muscular)
- Melatonina (solo en algunos casos, no para uso crónico)
- Infusiones: manzanilla, tilo, valeriana, lavanda

¿En cuánto tiempo mejora el sueño?

Si aplicas varios de estos hábitos de forma constante, deberías empezar a notar mejoras en 1 a 2 semanas.



CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio
